

7月食育だより

和木町立学校給食センター
栄養教諭 大本 采佳

暑い時期は食中毒に要注意！



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

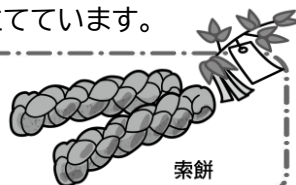
★七夕の行事食★



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

また、給食センターでは7月7日を「七夕献立」にしています。七夕汁には、魚のすり身でつくられた魚のそうめんを使い、天の川に見立てています。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

☀️ 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

①朝ごはんを欠かさず食べる

◆早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
また、栄養のバランスも意識してみましょう。



②こまめに水分補給をしよう

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
冷房の効いた室内では、のどの乾きを感じにくいので、特に意識しましょう。



③おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。冷たいものをとりすぎないようにしましょう。



④「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



カルシウムの多い食品